

Arbeitsbehelf
**Gestaltungsvorschläge zu
KNEIPPEINRICHTUNGEN,
GRADIERANLAGEN
und THEMENWEGEN**

(Stand 2006)

Ansprechperson:

DIⁱⁿ Bettina Pommerenke

Kontakt:

Wallenberger & Linhard Regionalberatung GmbH

3580 Horn, Florianigasse 7

Tel.: 02982/4521, Fax: 02982/4521-10

E-Mail: office@regionalberatung.at

www.regionalberatung.at

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS.....	2
1 KNEIPP-EINRICHTUNGEN.....	3
1.1 DIE LEHREN VON SEBASTIAN KNEIPP.....	3
1.2 WASSERANWENDUNGEN NACH KNEIPP.....	6
1.3 KNEIPP – WASSERANLAGEN IM AUBENBEREICH.....	8
1.3.1 Bauarten von Kneipp-Einrichtungen.....	8
1.3.2 Beispiele bestehender Kneipp - Anlagen.....	10
1.4 KRÄUTER – ANLAGEN.....	13
1.5 ERNÄHRUNGSPYRAMIDEN.....	16
2 GRADIERANLAGEN	19
2.1 FUNKTIONSWEISE UND GESTALTUNG VON GRADIERANLAGEN.....	20
2.2 BEISPIELE VON GRADIERANLAGEN IN ÖSTERREICH UND DEUTSCHLAND.....	20
3 THEMENWEGE.....	24
3.1 VON DER IDEE ZUR PLANUNG.....	24
3.2 PRAKTISCHE UMSETZUNG UND GESTALTUNG.....	29
3.3 BEISPIELE FÜR ERLEBNISWEGE.....	44
4 BARFUSS-WEGE.....	48
4.1 GESTALTUNGSVORSCHLÄGE FÜR EINEN BARFUSS - WEG.....	49
4.2 BESTEHENDE BEISPIELE VON BARFUSS – WEGEN.....	57
LITERATURVERZEICHNIS.....	59
QUELLENVERZEICHNIS.....	60
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	62

1 Kneipp-Einrichtungen

1.1 Die Lehren von Sebastian Kneipp

Die Anwendung von Wasser für Heilzwecke wird bereits durch zahlreiche Überlieferungen aus dem Altertum bestätigt. Der Allgäuer Priester Sebastian Kneipp erstellte, indem er in die überlieferten Formen der Wasseranwendungen eine systematische Ordnung brachte, ein fein abgestuftes Therapiekonzept.

Die wohl bekannteste Kneipp-Anwendung ist das Wassertreten, ob in einem Bach, einer Wassertretstelle, einem Brunnentrog oder Ähnlichem. Aber auch Tautreten in der Früh im taunassen Gras oder Schneelaufen als Alternative zum herkömmlichen Wassertreten, wenn im Winter das Wassertreten im Freien nicht möglich ist, kann empfohlen werden.

Sebastian Kneipp wurde am 17. Mai 1821 in dem kleinen Dorf Stephansried im schwäbisch-bayrischen Allgäu geboren. Kneipp ist nicht Entdecker der Hydrotherapie. Er hat diesen Ruhm auch nie für sich in Anspruch genommen. Er ist sozusagen ihr Wiederentdecker und dadurch, dass er die einzelnen Wasseranwendungen milderte, differenzierte und individuell dosierbar machte, ihr Reformator geworden. Sein weiterer Verdienst ist, dass er den Begriff der Naturheilung aus dem Dunkel der Mystik herausbrachte. Als Sebastian Kneipp im Juni 1897 starb war er weltberühmt und seine Heilmethode weit über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt.

Quelle: <http://www.kneippbund-noe.at>

Die Lehre von Sebastian Kneipp beruht auf fünf Säulen: Wasser, Bewegung, Heilkräuter, Ernährung und Lebensordnung. Die Grundidee ist, den Körper abzuhärten und zu stärken, um gesundheitliche Probleme möglichst ohne schädliche Nebenwirkungen heilen zu können.

Das Kneipp-Gesundheitsprogramm ist natürlich, umfassend wirksam und auch zu Hause leicht machbar. Es ist allen Menschen zu empfehlen, die in der heutigen Leistungsgesellschaft körperlich und geistig fit sein wollen. Der entscheidende Erfolg beruht auf dem einzigartigen Zusammenwirken aller **5 Säulen**.

◆ **Hydrotherapie – Behandlung mit Wasser**

Wasser ist ein ausgezeichneter Wärmeleiter, der seine Temperatur rasch an die behandelte Körperregion abgeben kann. Die Kneipp-Hydrotherapie ist eine Therapie mit Temperaturreizen von kalt bis heiß. Es werden durch die Anwendungen der Wassertherapie die Stabilität und die Regulationsfähigkeit von Kreislauf und Nervensystem gestärkt.

Mehrere ÄrztInnengenerationen sind den Wirkungsmechanismen nachgegangen. Ihre exakt erarbeiteten Ergebnisse, die daraus gezogenen Schlüsse und die gefolgerten Empfehlungen für die Praxis bilden gewissermaßen die Basis der modernen, zwar ergänzten aber im Grundsätzlichen unveränderten Hydrotherapien nach Sebastian Kneipp. Die Wasseranwendungen können somit die meisten so genannten „funktionellen“ Krankheitsbilder, psychovegetative Erschöpfungszustände verbessern und können gegebenenfalls Organstörungen zur Abheilung bringen.

Die Temperatur des Wassers wird nach der Reaktionsbereitschaft der Patientin und des Patienten bzw. nach der zu behandelnden Krankheit gewählt. Zur Vorbeugung wird der kühle Bereich gewählt, da er kräftigere Wirkungen auslösen kann. Abgesehen von der Ausdehnung der behandelten Körperregion und der gewählten Temperatur, kann die Intensität durch wechselweise Anwendung von Kalt- (kurz dauernd) und Warmreizen (länger dauernd) gesteigert werden. Zu den Kneippanwendungen zählen Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Auflagen, ferner das Wassertreten und das Tau- und Schneelaufen.

♦ **Phytotherapie – Behandlung mit Heilkräutern**

Neben den Wasseranwendungen hat Sebastian Kneipp auch die Heilkräuter ganz gezielt zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Er hatte das Wissen darüber einerseits von seiner Mutter, andererseits war er ein sehr guter Beobachter, der seine Erfahrungen genau aufzeichnete und einer kritischen Betrachtung unterzog. Seine Aussagen sind heute vielfach wissenschaftlich bestätigt.

Die Heilpflanzenkunde zählt zu den ältesten Heilmethoden, die uns überliefert sind. Die Inhaltsstoffe der Heilpflanzen haben eine sehr unterschiedliche Wirkungsintensität. Sie reicht von stark über mäßig bis mild. In der Kneipptherapie kommen mild bis mäßig stark wirkende Heilpflanzen zur Anwendung. Bei richtiger Handhabung sind sie bei zahlreichen Erkrankungen sehr hilfreich und gewinnen als Alternative zur Chemie oder zu deren Ergänzung zunehmend an Bedeutung. Sebastian Kneipp verwendete die Heilpflanzen sehr oft. Sie waren oft die einzigen Arzneien, die den Armen zur Verfügung standen.

Die Aufnahme der Heilpflanzen bzw. der Wirkstoffe kann auf verschiedenen Wegen erfolgen. Bei Einnahme geht sie über den Darm, wobei einzelne Substanzen auch auf eine eventuell krankhaft veränderte Schleimhaut wirken. Durch Inhalation gelangt sie über die Atemwege zur Anwendung. Wirkstoffe, die zum Beispiel im Badewasser gelöst werden oder als Salbe aufgetragen werden, gelangen durch die Haut in den Körper oder in die Blutbahn.

♦ **Ernährungstherapie**

In den Schriften Sebastian Kneipps findet man Hinweise auf eine gesunde Ernährung, die auch heute noch als Basis aller Gesundheitsbemühungen gültig sind. Er hat sich schon damals für möglichst „Naturbelassene“ Kost eingesetzt und somit den Grundstein gelegt. Gesunde Ernährung orientiert sich an der modernen Ernährungswissenschaft. Grundsätzlich müssen dem Organismus mit der Nahrung jene Stoffe zugeführt werden, die er zum Aufbau und zum Erhalt der Gewebe und Organe bzw. zu einer reibungslosen Funktion benötigt.

Die Tatsache, dass der Gesundheitszustand der Bevölkerung noch nie so gut war wie heute und dass die Lebenserwartung weiter steigt, hängt nicht zuletzt auch vom sehr breiten Angebot an Nahrungsmittel ab. Die menschliche Ernährung ist heute sehr abwechslungsreich und auch »gesund« gegenüber damals, wenn man damit richtig umgeht. Viele Studien belegen den Zusammenhang zwischen überreichlicher Ernährung und vielen „chronischen Zivilisationskrankheiten“ (Herzkrankheiten, Übergewicht, Diabetes, Karies, verschiedene Darm- und Tumorerkrankungen). Falsche Ernährung, Bewegungsarmut und auch genetische Faktoren sind hierfür verantwortlich.

◆ **Bewegungstherapie**

Bewegung löst ähnliche Reaktionen aus wie die Hydrotherapie und ist somit oft eine sinnvolle Ergänzung. Kneipp empfahl damals schon seinen PatientInnen ausgiebige Bewegung in frischer Luft. Bei ungenügender Belastung wird die Regenerationsrate des Knochens vermindert und seine Festigkeit nimmt durch Überwiegen des Abbaus ab. Die Knorpelsubstanz, die alle Gelenkenden überzieht und die die reibungslose Bewegbarkeit der Gelenke garantiert, bedarf zu ihrer ausreichenden Ernährung der Bewegung. Die ungenügend belastete Muskulatur nimmt in ihrer Gesamtmasse ab. Der moderne Lebensstil bringt es mit sich, dass immer mehr Menschen in Beruf und Alltag vorwiegend sitzen. ArbeiterInnen, die körperliche Tätigkeiten verrichten, leiden wiederum unter der Einseitigkeit der Belastung. Ausgleichssport ist somit heute unbedingt notwendig, um gesund zu bleiben.

◆ **Ordnungstherapie**

„Lebensordnung“ bedeutet ein Bestehen in allen Lebenslagen und ein Bewältigen aller Leistungsanforderungen mit dem Ziel, ein erfülltes Leben zu führen. Voraussetzung dazu ist ein ordnungsgemäßes Reagieren aller Regelsysteme, die den Organismus auf ständig wechselnde Umgebungsverhältnisse, Belastungen und Lebenssituationen einstellen. Die Wiederherstellung gestörter Funktionsabläufe ist Aufgabe der Ordnungstherapie, die damit zwangsläufig in alle Winkel menschlichen Seins reicht. Eine Entgleisung der Regelsysteme entsteht durch katastrophale Ereignisse oder längerfristige, immer wiederkehrende Über- oder auch Unterforderungen ohne Berücksichtigung physiologischer Rhythmen. Dazu gehört der Arbeits-Ruhe-Rhythmus bzw. der Tag-Nacht-Rhythmus, wie er in unserer Zeit immer wieder verdrängt oder überhaupt ignoriert wird. Störungen in den Regelsystemen äußern sich vorerst in inadäquater Beantwortung von Einflüssen oder Leistungsanforderungen. Zum Beispiel wird eine psychische Belastung mit heftiger Steigerung der Herzaktion (Herzklopfen) oder gesteigerter Darmtätigkeit (Durchfall) beantwortet. Die Symptome können sehr vielseitig sein und praktisch alle Organfunktionen, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden, umfassen. Ordnungstherapie soll aber nicht nur bei bestehenden Beschwerden eingesetzt werden, sondern wie die Kneipptherapie in ihrer Gesamtheit bereits als bestmögliche Vorbeugung genützt werden.

Auch Hydro- und Bewegungstherapie mit Unterstützung der Phytotherapie und gesunder Ernährung haben letztendlich eine ordnende Funktion.

Quelle: <http://www.kneippbund-noe.at>, Mit Kneipp vorbeugen, lindern, heilen, Tschbull, Kramer, Kneipp Verlag, Wien 2003